Trâiască Partidul Muncitoresc Român

conducătorul și îndrumătorul
tineretului muncitor,
inițiatorul și organizatorul
sportului de masă
din țara noastră

coborîrea brațelor oblic în jos și cu trei pași alergați se ocupă rondela din față (5—6) (la timpul 6 piciorarele apropiate); brațele se ridică pe lângă trunchi oblic în sus (7); ridicarea pe vârfuri și rotarea mâinilor cu o ușoară îndoire și întindere a coatelor (gest de înălțare) capul pe spate (8). Se menține această atitudine câteva secunde după care se comandă „drepți".

Ședința se face prin pas obișnuit după loc și împrejurări, la libera alegere a responsabilei de grupă.

FORMAȚIA III-a „în șir"

Mișcarea se va executa pentru numerele fără soț așa cum este descrisă mai jos, iar numerele cu soț o vor executa cu ducerea brațului drept spre dreapta.

Mișcarea 1-a.

Balans ușor în articulația genunchilor cu ducerea brațelor la umăr, brațul stâng se duce lateral, privirea spre brațul stâng (1); îndoirea brațului stâng la umăr, ducerea brațului drept lateral, privirea spre dreapta (2); schimbarea brațelor spre stânga (3); acord pe umăr și întinderea brațelor oblic în sus (4); apoi dela 5—8 în șir toate execută mișcarea 2-a din formația II, continuată cu mișcarea 1 din formația III-a.

Mișcarea 2-a din formația II-a alternată cu mișcarea 1 din formația III-a se repetă de patru ori, a patra oară numerele 1, 6, 9 continuă mișcarea 1 din formația II, pe timpii 5—8, iar celelalte își iau locurile câte trei.

Fig. 19

Din formația „In șir" executând numărul 4 trece pe rondela din fața numărului 2 iar executanta numărul 5 ocupă rondela din fața numărului 3, așa dar executantele numărul 4 și 5 sunt în linie cu numărul 1 celelalte numere își reiau locurile din formația II-a

Pe timpul 7 executantele se așează pe un singur timp în genunchi, la 8 pauză.

EXERCIȚII DE GIMNASTICA IMPUSE PENTRU CONCURSURILE DIN CADRUL CUPEI TINERETULUI MUNCITOR

FETE

INTRAREA echipei concurente pe locul de execuție.

Echipa așezată prin flanc câte una în ordinea numerică a numătoare: 1, 3, 5, 7, 6, 9, 8, 4, 2; din fundul sălii de gimnastică sau al locului unde se desfășoară concursul prin pas obișnuit, în ritmul unui mars descriu un cerc și se opresc, când numărul 1 este în planul din față al locului de execuție. Executantele din mars se întorc cu spatele spre centrul cercului (având ca centru rondela executantei Nr. 6) își iau distanțele potrivite, se prind în laț de brațe și se opresc la comanda responsabilei de grupă.

FORMAȚIA I-a. „In cerc mic".

Executantele în cerc cu spatele spre centrul cercului, prinse de mâini, cu lanțul de brațe în jos, sunt apropiate între ele,

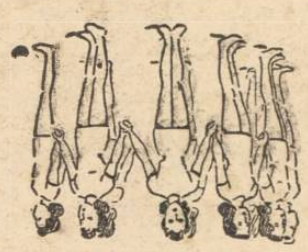

Fig. 1

îndoit înainte (7); ridicarea brațelor oblic în sus cu îndreptarea trunchiului, piciorul stâng cu vârful sprijinit înapoi (8).

Executantele fiind cu spatele spre public reîncep mișcarea, adică odată cu fața spre public, mișcarea în întregime se execută de două ori.

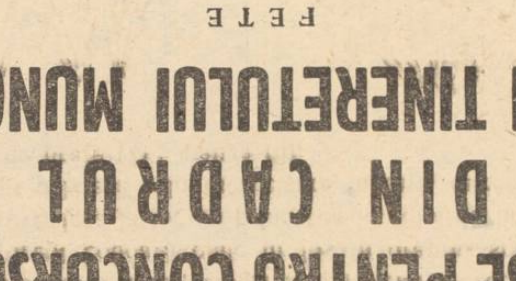

Fig. 17

Mișcarea 2-a.

Piciorul drept se aduce lângă stângul odată cu coborîrea brațelor și legănarea lor prin înainte sus înapoi, balans în genunchi, aplecarea trunchiului înainte cu fruntea spre genunchi, care sunt ușor îndoiți (1); balans în genunchi cu ducerea brațelor prin înainte sus cu îndreptarea trunchiului (2); se repetă mișcarea (3—4); numerele 1, 6, 9 execută în continuare aceeași mișcare (5—8), în care timp numerele 2, 4, 8 spre dreapta, numerele 3, 5, 7 spre stânga cu patru pași alergați se așează în șir, executând mișcarea pe timpii 7—8 odată cu numerele 1, 6, 9.

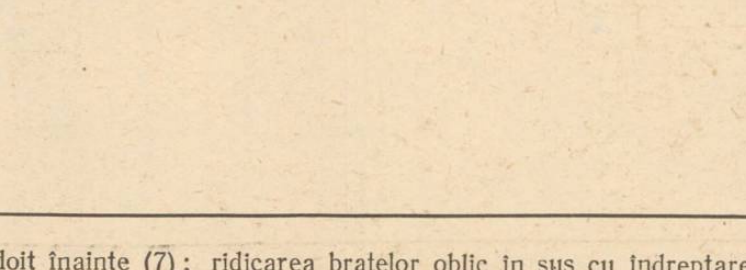

Fig. 18